१. आरोग्य

१.१ मेरा दिनक्रम

सूर्योदय के पहले उठना

प्रात:विधि

दाँत साफ करना

नहाना

बाल बनाना

भोजन करना

साफ कपड़े पहनना

स्कूल जाना

मैदान पर खेलना

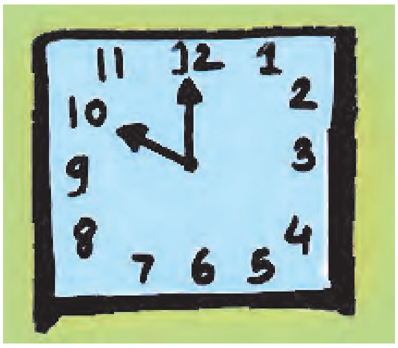
पढ़ाई करना

घर के काम करना

सोना

मेरी कृति

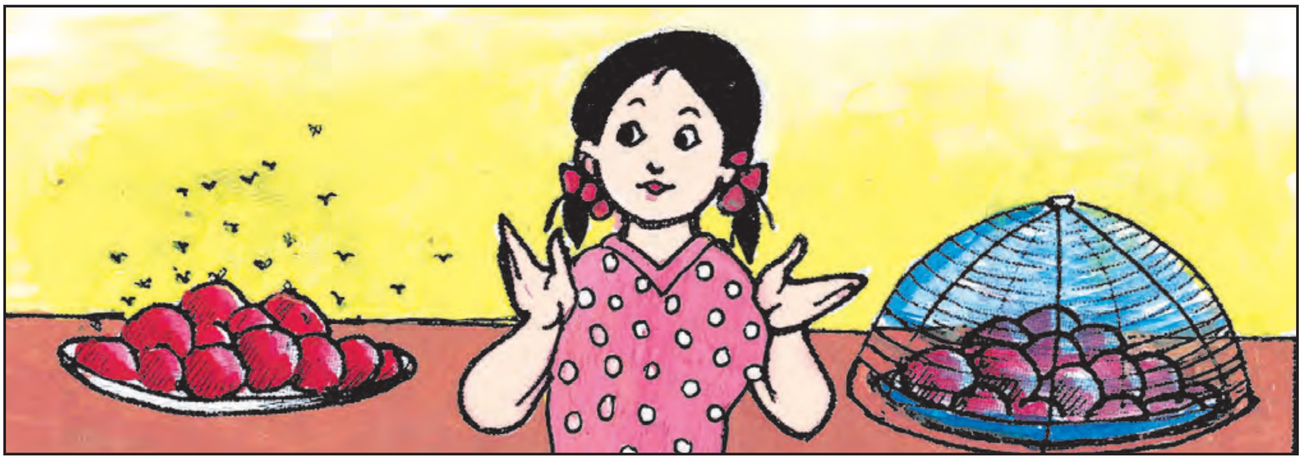
जोड़ी बनाओ।



RAQAQR

चित्र का निरीक्षण करके वर्णन करवा लें। दैनिक स्वास्थकारक आदतों का महत्त्व बताएँ। दैनिक जीवन में इन आदतों का उपयोग करने के लिए कहें।

१.२ आहार



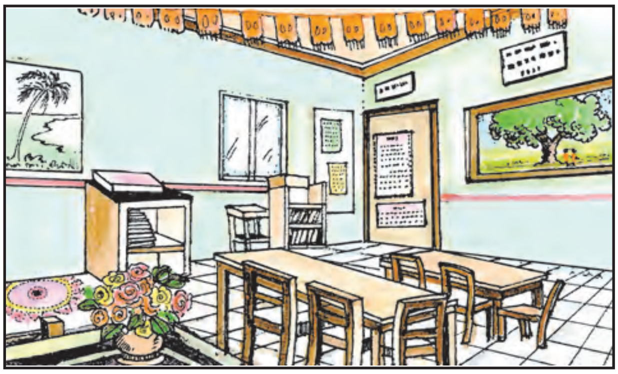
दिया हुआ खाना पूरा खाने के लिए कहे। भोजन/खाना बरबाद न हो; इसके लिए मार्गदर्शन करें। भोजन करते समय खाना नीचे न गिराएँ। सभी प्रकार की सब्जियाँ खाने का महत्त्व समझा दें। खुले में रखा हुआ खाना न खाएँ। मौसम के अनुसार फलों का सेवन करने के लिए कहें। अधिक पानी पीएँ। भोजन करने से पहले हाथ स्वच्छ धो लें। अयोग्य भोजन के बारे में जानकारी देकर उसका सेवन न करने के लिए कहें।

१.३ स्वास्थ्य (स्वच्छता)

घर का कमरा

विद्‌यालय परिसर

घर/परिसर



कक्षा/अध्ययन कक्ष

मेरी कृति

- अपना कमरा साफसुथरा रखें।
- अपनी वस्तुओं को सही जगह पर ठीक-ठाक रखें।
- घर में स्वच्छता रहे, इस बात का ध्यान रखें।
- परिसर को स्वच्छ/साफसुथरा रखें।
- कूड़े को कूड़ादान में डालें।

चित्र का निरीक्षण करवाएँ। उसपर गपशप के माध्यम से चर्चा करवाएँ। चित्र में दी हुई कृतियों का प्रात्यक्षिक करवाएँ। नियमित रूप से स्वच्छता की आदतों की तरफ ध्यान दें।